



調適 國小體育 教學體質

阮志聰、陳明德



壹、前言

新修訂公布之「國民小學體育課程標準」，提供國教同仁在體育教學方面更大、更多、更寬廣的發展空間。值茲倡言教育改革之際，「鬆綁」之聲甚囂塵上，而體育課程標準之訂定，正充分反映出基層教師的需求與心聲，也給了各校因地制宜，且極富彈性的安排各項體育教學活動。因此而漸次達成體育教學目標，提升體育教學效率，應具有更積極的意義。

有關「國民小學體育課程標準」之內容或綱要，均有專家、學者多所披露述及，本文僅就在新課程標準的建構之下，如何調適國小體育教學體質提出淺見，以就教國教先進同仁。

貳、調適體質

爲了健康下一代，我們需要在國小階段正視體育教學的問題，唯有落實正常的體育教學，才能提升兒童「體適能」的發展。打開報紙常有以下的警訊——「胖孩子近年來劇增，太安逸的生活害了下一代」、「台灣小學生，男生有百分之二十五、女生爲百分之十八屬於超重量級」、「小學生變成小水桶」、「減肥是小學的暑假作業」……。諸如此類的報導僅是冰山一角，體育教學如再不正常施教，則是未來教育工作一大隱憂，趁此新課程即將施行之際，略抒管見如下：

一、健康的身體源於正常的作息

以此觀點而言，「正常化體育教學」必是改變體育教學體質的第一步工作。再從廣義的學校體育作息而言，新課程標準明確規定：①每週教學時間低年級為八十分鐘，分兩節授課。中高年級為一百二十分鐘，分三節授課。②健身運動於每日朝會前後舉行。③課間運動於每日上午第三、四節間彈性實施。④課外運動與團體活動中之體育活動配合實施。⑤每學度舉行全校運動會或體育表演會一次。⑥校內單項運動競賽，中高年級每學期至少一次。

只要按新課程標準所明列應有的正常作息來執行體育教學活動，相信是有效提升國小體育教學體質的必要條件。

二、攝取均衡的營養

營養不足或營養過剩，都是營養不良的現象。因此，應依據兒童身心發展之各階段特徵慎選教材，教材選項亦不可偏重、偏輕、或偏倚、偏廢。亦即吃魚吃肉也要吃青菜，以免偏食。三餐飯的營養師，應即是任課的教師。由任課教師開具菜單（教材），調味料（教法），烹煮餐餐饗宴佳餚，必可讓學生垂涎欲滴（享受運動樂趣）。

任課教師烹調的材料應是多樣而豐富的，而這些材料亦即是「國小體育課程標準」新修訂的內容。其總目標有四：(一)提高運動知能，增進身心發展。(二)啟發運動樂趣，充實康樂生活。(三)培養運動道德，發展社會行為。(四)增進保健知能，實踐健康行為。

根據以上的總目標，編列了以下的教材類別與項目內容：

- (一)低年級——徒手遊戲（跑、跳、推拉、接力）。
- 器械遊戲（固定設備、移動設備、手具）。
- 球類遊戲（傳接、踢、拍、投擲、其他）。
- 舞蹈遊戲（唱和跳、模仿遊戲）。
- (二)中年級——體操（徒手體操、手具體操、墊上、跳箱、單槓、平衡木）。
- 田徑（短距離跑、接力跑、障礙跑、耐力跑、跳遠、跳高、壘球擲遠）。
- 球類（躲避球、籃球、疊球、足球、手球、排球）。
- 舞蹈（土風舞、創作舞）。
- 其他（民俗、自衛、水上、滑輪）。
- (三)高年級——國術（國術操、簡易拳術）。
- 體操（同中年級）。
- 田徑（同中年級）。
- 球類（躲避球、籃球、疊球、足球、手球、排球、棒球、羽球、網球、桌球、巧固球、其他）。
- 舞蹈（同中年）。
- 其他（同中年級）。

為了避免造成偏食現象，新課程標準中特別說明：其一，中高年級每類教材，每學期至少選擇一項，至多選擇三項教學。其二，每學期所選擇之項目，總數不得超過十項。

根據以上的原則編排教材，自可攝取均衡營養，對體育教學體質必會有所改善。也由於新課程標準的彈性增大，選擇性多，因此，舊制的必授教材、選授教材的

百分比，便不復存在。

三、補充必要的維他命

「教學媒體及教學參考資料」，是迅速改變體育教學體質的補充維他命。台灣省國民學校教師研習會近年來開發了不少的教學媒體及教學資料，並配發製贈全省各國小使用。省教育廳亦是長遠的規劃各項軟硬體的建築與設備的充實，教材教法研習活動持續性進行。各縣市國教輔導團的教材教法研習、教學觀摩專題講座、座談會、研討會……等，如果再加上體育課本開放審訂本，民間出版業界積極投入開創審訂本的另一片天空，各項教學媒體與參考資料不斷研發創新。呈現豐美多采的面貌……。可謂維他命A、B、C、D、E、……漸漸周全，漸漸具備。

新修訂體育課程標準之公布施行，正是體育教學補充必要維他命的契機、也是促使體育教學體質更趨於精緻的重要因素。

四、營造愉悅的心情

身體健康包括外在生理與內在心理兩大部分。心情愉快喜悅，自然胸襟開闊，凡事順暢。如果要在體育教學時營造愉悅的心情，就必須從教學方法上多所探究，亦必須從「樂趣化教學」著手。「以兒童為主」，讓兒童愉快地上體育課，讓兒童在體育課中享受運動樂趣」的觀念，應是國教同仁一致的共識。上完體育課後如果學生覺得「好好玩」或是「意猶未盡」，我們可以確定這一節體育課已具備了成功教學基本條件。

五、激發潛在能力

體育教學如果能如前述，從「正常作息」，而「攝取均衡營養」，必要時「補充維他命」，並時常保持「愉悅的心情」，這樣子的體質已具上等之選，接著便可進一步「激發潛在能力」了。

激發潛在能力，先從「三動」開始，即師生與人際關係的「互動」以及運動時「腦筋動」、「身體動」的運用與要求。

如在舞蹈方面，生活化的取材，趣味性的活動設計，過程的流暢性，發展性、情境的討論、意象的運用，創新的教材開發、空間上的聚合、分散、高低。時間上的快速，慢柔……等，均可在教學活動中展現出來。

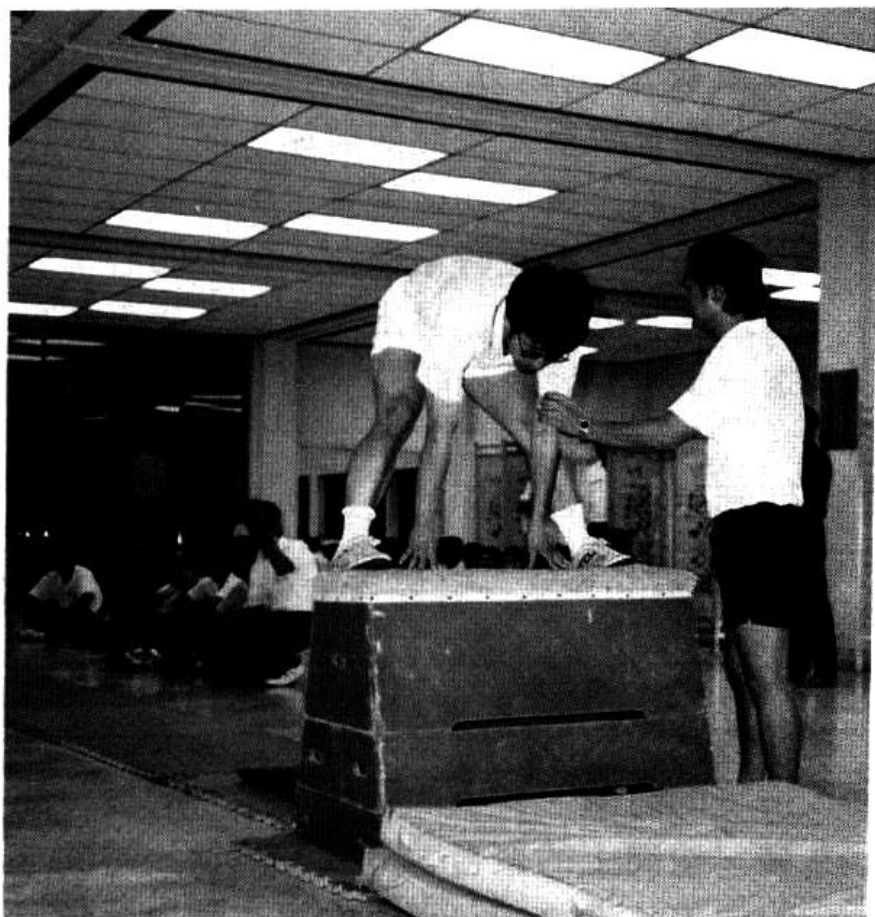
在體操方面，利用各種不同的器材，輔助主教材的學習，系統的教材由簡入繁，由易而難，是處理心理障礙的妙方。以各種教材要項——平衡木、跳箱、墊上、單槓、徒手、手具……等為媒介，達成「平衡」、「跳躍」、「支撐」、「懸垂」、「擺振」等運動目標。

其他如：培養積極挑戰心理的體育教學法，以「自我超越」、「自我挑戰」策勉自己。

我們確信，激發潛在能力，必會是「有效率」的教學，也必定是「安全」、「成功」、「愉悅」、「創新」、「學習者自我表現的學習」等因素的組合。

參、復健探究

新修訂之國小體育課程標準，對改善



及調適體育教學體質必能達成預定的成效。

就教材種類方面，詳如前述，值得特別提出來的是：舊的課程標準之中，中年級和高年級的必授國術教材，有了不同的改變。尤其中年級的教材要項，獨缺「國術」一項，而被列為「其他」類，似乎國術的教材地位明顯滑落。

究其主因：實在是在課程修訂之初，不管是問卷的回收統計，或是座談會的意見論，大多認為國術教材「教師不樂意教，學生不願意學」，在眾多意見的反映之下，修訂委員不得不做如此的修訂。

不過，只要師資問題有了改善，除了高年級的國術教學得以實施外，低年級的「徒手遊戲」之中所列「單人推拉、雙人以上推拉等遊戲」，就可以結合國術遊戲來施教，而中年級的「其他」之中所列的

「自衛」項目，也可安排國術的教學。因此，「師資」問題，才是國術教學是否能落實於低、中、高年級學生學習的主要關鍵。以此觀點而言，國術地位實不致有在國小體育課程滑落的疑慮。

解決「師資」問題，最直接的關鍵點，又在於「國術教材教法」的問題上。國術教材教法是走傳統老師父教徒弟的方式呢？還是走創新式生動的教學呢？略窺或了解目前體育教學發展的趨勢便不難獲得答案。再以「課程標準」所訂的內容來看，更可尋得其欲彰顯的脈絡。

一、就「教材綱要」而言，茲表列之：

年 級	教材種類	項目	內
低年級	徒手遊戲	推拉	單人推拉、雙人以上推拉等遊戲
中年級	其 他	自衛	國術、跆拳道等。
高年級	國 術	國操 操	以弓箭式、騎馬式、獨立式、仆腿式等步樁，配合立拳、砸拳、劈拳、撐等手法，彈、踢、蹬腳等腿法，設計四至六式基本動作。
		簡易 國術	同上述方法，設計十六至二十式基本動作貫串成連續動作。
	其 他	自衛	彈腿、跆拳道、柔道、簡易棍術。

二、就「教學要點」而言：

對國術教材及教法有關的敘述如下：

- (一)應根據教材綱要及兒童的能力、興趣、經驗與需要，選擇適當教材。
- (二)應多採用自然活潑且富於大肌肉活動的教材，以促進兒童身心的正當生長與發展。
- (三)應多選擇富於競爭性與冒險性的教材，以培養兒童求上進、愛榮譽、冒險及進取的精神。
- (四)教材要合於生理、力學及應用三個標準。
- (五)教材應融合遊戲、國術操基本動作、簡易拳術及對練應用等部分，以提高兒童學習興趣，並了解防身自衛的方法。
- (六)在教過程中，應設定若干時間，使兒童發揮思考與創造能力，以訓練身心併用的理想態度。
- (七)應指導兒童明瞭中國武術的形成與發展，建立正確的概念。
- (八)教學時，應培養兒童具有良好武德內涵的品性。
- (九)教學時，除國術操及套拳的動作指導外，應適時穿插相關的遊戲、應用、對練動作及介紹國術常識等方式，使教學過程符合活潑、創造思考的要求，以提升兒童學習興趣與隨機應變的能力。
- (十)應先教學國術操基本動作，熟練後再教學套拳的連續動作。

由國術教材教法的編訂容來看，確實較之以往有了明顯的改變，也給予教學者更多的教學空間，也因此未來國術教學的方向，應定位於「創造思考、活潑生動」的樣式，而這也是值得國教同仁開發研究

的園地。

大多數的教師，常認為國術教學無法勝任，主要癥結乃在於「站在國術的立場看國術」，而不是「站在體育的立場看國術」。如果持前者觀點，則非有良好國術基礎者，不敢貿然施教，而這也是當前出現國術師資短缺的主因。然而，後者的觀點，將國術的定位，回歸體育教學的教材項目之一，其目標，雖獨立於國術的領域，但仍偏離不開體育的教學目標。具體而言，我們不能以訓練一個國術頂尖的高手，來做為國術教學的方法，就如同：我們不能以訓練一個奧運跳高的選手，來做為跳高教學方法的道理是一樣的。

因此，國術教學也絕非要有國術專長的師資才能勝任，只要能掌握體育教學的理念，再透過國術教材教法，達成預定目標，應不致成為空中樓閣。

因此中國武術漸受國際人士重視之際，國術教學復健之工程，值得國際同仁慎重評估與深省。

肆、結語

課程標準是導引教學的根本法則與重要的依據。新修訂國小體育課程標準所明示的包容性與可行性，是讓各校能就其場地、設備、器材、師資、經費、社會資源……之條件，發展出符合各校特色發展的體育教學活動，可說是落實體育教學的一大進步。殷盼此次公布之新課程標準，帶領國教同仁，共同「迎接嶄新的體育教學里程碑」。

（作者 1.本會研究員 2.宜蘭憲明國小校長）